



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatiṭṭhāna Sutta (4) :

Perenungan tentang Tubuh

Bagian Penuh Pemahaman

Kāyānupassanā Sampajānāpabba

(MN 10.9)

*“puna caparam, bhikkhave,
bhikkhu abhikkante paṭikkante
sampajānakārī hoti,*

Dan lagi, para *bhikkhu*, ketika sedang berjalan maju dan kembali, seorang *bhikkhu* adalah pelaku yang penuh pemahaman.

*ālokite vilokite sampajānakārī hoti,
samiñjite pasārite sampajānakārī
hoti.*

Ketika memandang ke depan dan ke belakang, ketika menekuk tubuh dan merentangkan tubuh, seorang *bhikkhu* adalah pelaku yang penuh pemahaman.

*saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe
sampajānakārī hoti, asite pīte
khāyite sāyite sampajānakārī hoti,*

Ketika mengenakan jubah,
membawa mangkuk dan jubah-
luar, seorang *bhikkhu* adalah
pelaku yang penuh pemahaman.

*asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī
hoti, uccārapassāvakamme
sampajānakārī hoti,*

Ketika sedang makan, minum,
menelan dan mencicipi; ketika sedang
buang kotoran besar dan kecil, seorang
bhikkhu adalah pelaku yang penuh
pemahaman.

*gate ṭhite nisinne sutte jāgarite
bhāsīte tuṅhībhave sampajānakārī
hoti.*

Ketika sedang berjalan, berdiri,
duduk, tidur, terjaga, berbicara dan
dalam keadaan diam, seorang
bhikkhu adalah pelaku yang penuh
pemahaman.

*iti ajjhattam vā ... pe ... evampi kho,
bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī
viharati.*

Jadi, secara internal...dst...
demikianlah, para *bhikkhu*, seorang
bhikkhu berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh.

Sampajānapabbam nitthitam
Bagian pemahaman penuh selesai

Penjelasan

(DA 1.185)

- **Berjalan maju**: pergi (*gamana*). **Kembali**: berbelok. Keduanya didapatkan di empat sikap tubuh. (*tadubhayampi catūsu iriyāpathesu labbhati*).

- Seorang pelaku yang penuh pemahaman: seorang yang melakukan semua tugas dengan pemahaman yang penuh atau seorang pelaku yang melakukan pemahaman penuh saja.

*(sampajānakārī hotīti sampajāññaena sabbakiccakārī.
sampajāññaṃ eva vā kārī.)*

• Berkaitan dengan hal tersebut terdapat empat macam pemahaman penuh, yaitu (1) pemahaman penuh tentang tujuan (*sāttthakasampajañña*), (2) pemahaman penuh tentang kepantasan (*sappāyasampajañña*), (3) pemahaman penuh tentang wilayah penjelajahan (*gocarasampajañña*) dan (4) pemahaman penuh tentang tanpa-delusi (*asammohasampajañña*).

- **Ketika memandang ke depan dan ke belakang:** selanjutnya, di sini, yang dinamakan memandang ke depan adalah melihat (yang ada) di depan. Yang dinamakan **memandang ke belakang** adalah melihat ke peralihan penjuru (arah-arah yang lainnya). *(ettha pana ālokitam nāma purato pekkhaṇam. vilokitam nāma anudisāpekkhaṇam.)*

Selesai